LE TRÉSOR DE LA SALÂH

Redécouvrir le sens,
parfaire le geste de la prière.

(selon l'école Hanafite)

Mufti Chafi Falâhi

اللهم إني أفضل ما تؤتي عبادك الصالحين

Ô Allah, accorde-moi le meilleur de ce que Tu accordes à Tes serviteurs vertueux.

Sommaire

Redécouvrir le Trésor 4

Chapitre 1 : L'Antichambre

1. Notre état d'esprit : la méthode 2S 2M 5
2. La pureté de notre corps 9
3. Notre apparat : s'habiller pour la rencontre 11

Chapitre 2 : La Reddition

1. Le geste : un signe de libération 12
2. La parole : le mot de passe obligatoire 13
3. La technique : la précision du corps 14
4. La posture debout (Qiyâm) : l'humilité du serviteur 15

Chapitre 3 : L'Audience Divine

1. L'ouverture : les louanges et la protection 16
2. Al-Fâtihah : ce n'est pas un monologue 17
3.La quête au trésor : ne lisons plus, voyageons ! 19
4. Et si je suis derrière l'Imâm ? 21

Chapitre 4 : LA GLORIFICATION

1. La géométrie de la soumission 22
2. Le redressement : vers le Qawma 23

Chapitre 5 : La Proximité Absolue

1. La descente 26
2. La posture 27
3. L'assise intermédiaire : la pause du mendiant 28
4. Le deuxième Sajdah : la confirmation 29
5. Une nouvelle audience : le privilège inouï 29

Chapitre 6 : Le Témoignage

1. Le Tachahhoud 30
2. L'index : l'étendard de l'Unicité 32
3. Le Douroud Ibrâhîm 32
4. La dernière demande 33
5. Le salam 34
6. Ne fuyons pas ! 35

Conclusion 36

REDÉCOUVRIR LE TRÉSOR

“ La fraîcheur de mes yeux a été placée dans la prière. ”

— Le Prophète ﷺ [1]

Alhamdoulillah, Allah ﷻ nous a fait l'immense honneur d'être parmi ceux qui se prosternent. Que ce soit depuis quelques mois ou depuis des décennies, nous répondons présent à Son appel. **C'est déjà une victoire et une bénédiction** dont nous devons être reconnaissants.

Cependant, nous partageons tous, à des degrés divers, un sentiment intime et parfois douloureux : l'impression que notre prière a perdu de sa saveur.

Avec le temps, les habitudes s'installent. C'est naturel, c'est humain. Les gestes deviennent automatiques, les lèvres bougent par habitude, et parfois, notre esprit s'évade vers nos soucis terrestres alors même que nous sommes debout face au Créateur des Cieux et de la Terre. Nous ne le faisons pas par manque de foi, mais par manque de renouvellement.

Et si nous décidions, ensemble, de raviver cette flamme ?

Dans notre vie quotidienne, nous cherchons toujours à embellir ce que nous aimons. Nous prenons soin de notre maison, nous faisons évoluer notre commerce, nous chérissons nos proches.

Notre Salâh (prière), ce lien sacré et intime avec Allah ﷻ, ne mérite-t-elle pas, elle aussi, que nous lui donnions le meilleur de nous-mêmes ?

L'Invitation au Voyage

Nos pieux comparent souvent la prière à un être vivant.

- Ses **gestes** (s'incliner, se prosterner) en sont le corps, magnifique et discipliné.
- Mais son **âme**, ce qui lui donne vie et éclat, c'est le *Khouchou'* cette humilité douce et cette présence du cœur qui nous apaisent.

Ce livre a été conçu comme un compagnon de route pour nous aider à réunir le corps et l'âme. Il n'est pas là pour juger nos prières passées, mais pour illuminer nos prières futures.

Nous allons parcourir ensemble le chemin de la prière telle que nous l'a enseignée le Prophète (paix et salut sur lui) :

1. **Par le geste juste** : Car en soignant notre posture extérieure, nous aidons notre cœur à se discipliner. *Cet aspect sera principalement évoqué dans les encadrés marqués de l'icône* .

2. **Par l'émotion spirituelle** : En apprenant à goûter chaque parole, chaque silence, chaque mouvement comme une conversation intime avec Celui qui nous a tout donné. *Cette profondeur dans la pratique sera illustrée dans les encadrés marqués de l'icône* .

Les règles de jurisprudence cités sont conformes au **Fiqh Hanafite** mais volontairement, l'ouvrage ne traite pas en détail certains points de divergence. Si besoin, n'hésitons pas à prendre contact avec les savants de notre localité.

Ouvrons ce livre avec l'espoir et la certitude qu'Allah ﷻ attend de nous cette proximité. Préparons-nous à redécouvrir ce trésor que nous possédons déjà, mais dont nous avions peut-être oublié la clé.

Le voyage commence maintenant !

Chapitre 1 : L'Antichambre

Imaginons un instant. Si nous devions rencontrer une personnalité importante, un chef d'État, un futur employeur ou une personne chère à notre cœur, **comment nous sentirions-nous dix minutes avant la rencontre ?**

Nous serions probablement en train de vérifier notre tenue, de repasser le fil de notre conversation, de calmer notre respiration. Nous serions dans l'Antichambre.

Pourtant, avec le Créateur des Cieux et de la Terre, nous avons souvent perdu cette notion de transition. Nous courons du travail à la mosquée, nous garons la voiture à la hâte (et parfois très mal), et nous plongeons dans la prière encore essoufflés par la vie d'ici-bas.

La réussite de notre prière ne se joue pas au moment où nous disons *"Allâhu Akbar"*. Elle se joue avant.

1. Notre état d'esprit : la méthode 2S 2M

Pour calmer notre esprit agité, nos savants ont identifié quatre piliers de préparation. C'est la **méthode 2S 2M.**

S1 : SALAT (Comprendre l'Enjeu)

Réalisons ce que nous nous apprêtons à faire. La prière n'est pas une "gymnastique". C'est le cadeau du *Mi'râj* (l'Ascension nocturne).

C'est le seul acte d'adoration qui a été donné au Prophète (paix et salut sur lui) directement au-dessus des cieux, sans intermédiaire.[2] À chaque prière, nous refaisons ce voyage. Nous quittons la terre pour le ciel.

S2 : SOUNNAH (La Préparation Spirituelle)

Pourquoi y a-t-il des prières surérogatoires (Sounnan) avant les prières obligatoires ?

Nous sommes comme des éponges. Toute la journée, nous absorbons le stress, les mauvaises nouvelles, les discussions futiles. Si nous entrons directement dans le *Farz* (l'obligatoire), nous sommes encore gorgés de ce monde.

Les *Sounnan* servent à "presser l'éponge". Elles sont le **sas de décompression** qui nous permet d'arriver devant le Roi avec un cœur apaisé. Ne les négligeons pas : ce ne sont pas des "options", ce sont nos gardes du corps spirituels.

M1 : MASJID (Le Respect du Lieu)

Franchir le seuil de la Mosquée, c'est répondre à l'invitation du Roi des rois. Ce privilège demande une délicatesse qui doit se voir dans nos gestes avant de se ressentir dans nos cœurs.

Le respect de ce sanctuaire commence par des détails qui n'en sont pas : rangeons nos chaussures avec soin, sans les éparpiller, et veillons à laisser les lieux de pureté impeccables après notre passage. Ce désordre que nous acceptons parfois est le reflet d'une négligence intérieure que nous ne devrions pas apporter devant Allah ﷻ.

Mais le point le plus crucial reste le **bruit** de nos discussions. Soyons vigilants : la Mosquée n'est pas une place publique. Lorsque nous nous réunissons en cercles, avant ou après la prière, pour discuter de tout et de rien, nous brisons sans le vouloir la sacralité du lieu. Ce bruit mondain est comme une brume qui vient troubler la quiétude des autres fidèles et, surtout, la nôtre.

Comment espérer entrer dans une conversation intime avec Allah ﷻ si, quelques secondes avant le Takbîr, nous parlions encore de nos affaires ou de nos loisirs ?

M2 : MA'RIFA (La Connaissance)

Pour que notre prière ne soit plus un fardeau, mais un besoin, nous devons nourrir en nous ce que nos savants appellent la *Ma'rifa* : **la connaissance intime de notre Créateur.** On n'aime et on ne craint que ce que l'on connaît.

Cette connaissance s'acquiert par l'étude de Ses Noms, mais aussi par la méditation profonde sur Sa Création. En contemplant Sa Grandeur, nous réalisons par contraste notre propre impuissance et notre fragilité. Cette prise de conscience fait naître en nous cette **"crainte aimante"** (la *Khachya*) qui nous pousse à nous incliner avec une sincère humilité.

Cependant, soyons vigilants : il existe un obstacle majeur à cette lumière. **Chaque péché que nous commettons agit comme une goutte de rouille sur notre cœur.** Si nous n'y prenons pas garde, cette rouille s'épaissit jusqu'à devenir un voile, nous empêchant de reconnaître la Majesté de notre Créateur.
Évitons les péchés, non par simple règle, mais pour garder notre cœur pur et réactif. En purifiant notre vie à l'extérieur de la prière, nous permettons à notre cœur d'être pleinement présent et vibrant.

2. La pureté de notre corps

Une fois l'esprit préparé, le corps doit suivre. Il y a ici un point technique crucial, souvent tabou, mais dont dépend la validité de toute notre prière : *l'Istibra*.

Après avoir fait nos besoins naturels, nous avons tendance à nous précipiter pour faire nos ablutions (*Wouzou*).
Or, physiologiquement, **il reste parfois quelques gouttes d'urine** dans le canal urinaire. Si nous faisons nos ablutions immédiatement, ces gouttes risquent de sortir pendant que nous marchons vers la mosquée.

Résultat : Notre linge est souillé, nos ablutions sont annulées, et notre prière n'est pas valide.

LE CONSEIL PRATIQUE

N'enchaînons pas immédiatement ablutions et toilette intime.

1. Plaçons une ou deux feuilles de papier toilette au niveau de la sortie de l'urine.
2. Marchons un peu, faisons quelques mouvements pour évacuer les dernières gouttes (*Istibra*).
3. Vérifions la propreté, nettoyons-nous (*Istinja*), et seulement ensuite, faisons nos ablutions.

C'est une question d'organisation : essayons d'aller aux toilettes 15 minutes avant l'heure, pas à la dernière minute.

Soyons attentifs, mais restons sereins. La religion est une facilité, et non un fardeau. Chacun de nous doit rester à l'écoute de son état de santé pour distinguer la vigilance nécessaire de l'excès d'inquiétude. Une fois le devoir de pureté accompli, avançons avec confiance. **Ne laissons pas l'excès de doute voler la joie de notre rencontre avec Allah ﷻ !**

LE WOUZOU CONSCIENT

Ne considérons pas nos ablutions comme une simple routine de nettoyage, mais comme une clé précieuse qui ouvre la porte de la prière. Pour que cette clé fonctionne, nous sommes chacun invités à nous renseigner sur les **conditions de validité** de notre *Wouzou*. Soyons particulièrement vigilants face aux petites négligences qui s'installent avec l'habitude.

Veillons à ce que l'eau atteigne chacune des zones obligatoires, particulièrement pour :

- **Le Visage** : N'oublions pas les parties proches des oreilles et les tempes.
- **Les Bras** : Assurons-nous que l'eau enveloppe bien tout le coude, une zone souvent oubliée dans la précipitation.
- **Les Pieds** : Ne nous contentons pas de passer nos pieds sous l'eau. Prenons le temps de bien laver entre les orteils et surtout le dessous de nos pieds ainsi que les talons.

Frotter nos membres avec présence d'esprit, plutôt que de simplement les mouiller, nous assure que notre purification est complète.

N'oublions également pas que le respect de la *Sounnah* dans les ablutions est, au delà juste de la récompense associée, un moyen de les parfaire et d'obtenir le contentement divin.

En soignant notre *Wouzou* avec cette rigueur aimante, nous montrons à Allah notre désir d'arriver devant Lui de la manière la plus adéquate.
Sentons cette purification. Disons-nous :

"Ô Allah ! Purifie mon intérieur comme Tu as purifié mon extérieur."

3. Notre apparat : s'habiller pour la rencontre

Soyons honnêtes avec nous-mêmes.
Si nous avons un rendez-vous important au travail, nous mettons notre plus beau costume. Si nous sommes invités à un mariage, nous sortons nos plus beaux habits.

Mais pour Allah ? Il nous arrive parfois de venir en "vêtements de maison", en jogging, ou avec un t-shirt négligé. Le Qour'âne nous dit :

> *"Portez vos parures en chaque lieu de prière !"*
>
> *Sourate Al -A'raf, verset 31*

Il ne s'agit pas de porter nécessairement du luxe, mais de porter ce qui est propre, digne et couvrant.

- **Le vêtement ample** : Il couvre nos formes et respecte la pudeur. Prier avec un vêtement si serré qu'il révèle les formes de la *'Awrah* (parties à couvrir obligatoirement) n'est **pas autorisé** (*Makrouh Tahrîmi*). Un vêtement trop court peut, quant à lui, découvrir une partie de cette *'Awrah*, pouvant ainsi **invalider la prière.**
- **Le couvre-chef** : Selon la majorité des savants de l'école Hanafite, prier tête nue par négligence est déconseillé (*Makrouh*). Couvrons donc notre tête par humilité.
- **Le parfum** : Les anges aiment les bonnes odeurs, et nos voisins de prière aussi. Une touche de musc ou de oud change notre préparation et notre psychologie : **nous nous sommes faits beaux pour Allah.**

La *Shari'ah* ne nous impose pas un vêtement unique, mais nous offre des principes de pudeur universels. Pour choisir la tenue la plus adéquate, les savants nous conseillent de nous inspirer des personnes pieuses de notre localité. En cherchant à imiter leur noble caractère ainsi que leur bienséance vestimentaire, nous inscrivons notre pratique dans une tradition vivante et harmonieuse, propre à notre environnement.

Chapitre 2 : La Reddition

Nous y sommes. Nous avons fait nos ablutions, nous avons mis nos plus beaux vêtements, et nous sommes debout sur le tapis. C'est un moment de bascule. Une frontière invisible sépare le monde bruyant que nous quittons du sanctuaire silencieux où nous entrons.

Ce passage a un nom : le *Takbîr Tahrîmah*. Ce terme vient de la racine *Haram* (sacré/interdit), car dès cet instant, beaucoup de choses qui étaient autorisées avant (parler, manger, boire...) deviennent interdites. Nous entrons en zone sacrée. Ne franchissons pas cette porte par automatisme. **Franchissons-la avec conscience.**

1. Le geste : un signe de libération

Lorsque nous levons les mains à hauteur d'oreilles, quel message envoyons-nous ?

Dans le monde des hommes, lever les mains est un signe de défaite. C'est le geste du soldat qui se rend, désarmé, à l'ennemi. Mais avec Allah, c'est l'inverse. **Se "rendre" à Lui est notre plus grande victoire**.

Par la formule du *Takbîr*, nous disons : ***"Ô Allah, je me déclare vaincu par Ta grandeur, je dépose les armes de mon ego, je ne compte plus sur mes propres forces, mais uniquement sur la Tienne."***

En levant les mains, nous prenons ce bas-monde entier avec ses tracas et **nous le jetons derrière notre dos.** Pour les prochaines minutes, rien de tout cela n'existe. Nous sommes libres.

2. La parole : le mot de passe obligatoire اَللّٰهُ اَكْبَر

Le mot de passe est "Allâhu Akbar".
Cela ne signifie pas simplement *"Dieu est Grand"*.
La grammaire arabe est précise : c'est un comparatif absolu.

Cela veut dire : "Allah est LE PLUS Grand".
Plus grand que le dossier urgent qui m'attend.
Plus grand que le souci si prenant qui m'angoisse.
Plus grand que mon commerce ou mes études.

Ici, nous devons être très vigilants, car il y a une erreur fréquente qui peut invalider toute notre prière sans que nous le sachions.

Beaucoup d'entre nous prononcent cette formule "dans leur tête" ou "dans leur cœur", les lèvres fermées. Or, pour que la prière commence juridiquement, notre langue doit au minimum bouger pour prononcer les lettres.

- **Si la prononciation des lettres n'est pas faite, le Takbîr n'a pas eu lieu. Une telle Salâh n'est pas valide. (Cette vigilance est aussi nécessaire durant la lecture** (*le Qirâ-at*) **de la prière).**

- **De plus, une mauvaise prononciation comme une allonge (mad) mal placée (par exemple Aaallâhu Akbar ou Allâhu Akbaaar) invalide également la Salâh.**

- **Enfin, le fait de devancer le Imâm dans la lecture du Takbîr que l'on achève avant lui, ou encore de le lire en position courbée dans la hâte de rejoindre la congrégation annulent aussi la prière.**

3. La technique : la précision du corps

> *“Priez comme vous m'avez vu prier.”*
>
> *— Le Prophète ﷺ (3)*

Notre amour pour lui se traduit par **l'imitation de ses gestes**. Essayons de reproduire cette géométrie sacrée avec douceur :

Nos mains : Nous les levons à hauteur des oreilles (*sans gêner mon voisin bien évidemment*)

- **Pouces** : au niveau du lobe de nos oreilles.
- **Paumes** : orientées vers la *Qiblah*, et non l'une face à l'autre ou en direction des oreilles.
- **Doigts** : position naturelle, ni serrés les uns contre les autres, ni écartés exagérément.

Notre regard : C'est ici que la concentration commence.

- **Yeux** : orientés vers l'endroit où notre front va se poser lors du *Sajdah*.
- **Regard baissé :** signe de soumission de notre ego tel un esclave qui s'humilie.

Nos pieds : avec un écartement naturel

- **Orientation :** pieds placés de manière parallèle, en direction de la Qiblah, et non pas “*en canard*” (pointes vers l'extérieur)
- **Talons :** alignés avec les autres fidèles de la congrégation pour assurer l'alignement correct du rang

Notre position : dans la **continuité** du rang en cours

- Le rang se construit toujours à partir du centre (derrière *l'Imâm*) et s'étend progressivement vers les ailes droite et gauche.
- Évitons sans raison valable de nous positionner seuls aux extrémités si le rang n'est pas encore arrivé jusque-là, ou sur un rang distinct de celui en cours (*Makrouh*).
- Ne prions jamais seul sur un rang (*Makrouh Tahrîmi*).

L'alignement n'est pas une simple géométrie, c'est une **complétion de la prière** et **une protection de la communauté**. Le Prophète (paix et salut sur lui) nous a prévenus : **"Ne divergez pas, sinon vos cœurs divergeront."**

Parfois, nous privilégions **notre confort personnel,** laissant ainsi des brèches s'installer. C'est oublier que cet espace physique crée une fissure spirituelle entre nous. Posons-nous cette question en toute conscience :

"Demain, lorsque je serai face à mon Bien-aimé Prophète ﷺ, quelle image ai-je envie de lui présenter ? Celle d'un homme qui a cherché, par son épaule et son pied, à souder la communauté, ou celle de celui qui, pour son confort personnel, a laissé s'installer la rupture ?"

4. La posture debout (Qiyâm) : l'humilité du serviteur

Une fois le *Takbîr* prononcé, nous croisons avec humilité directement nos bras (sans les "balancer" au préalable). C'est la posture du dévoué se tient avec respect devant son Maître.

Nos mains : placés sous le nombril

- **Paume de la main droite** sur le dos de la main gauche.
- **Pouce et auriculaire** de la main droite forment un anneau autour du poignet gauche.
- **Trois autres doigts** restent allongés sur l'avant-bras

Nous sommes maintenant attachés.
Immobiles. Le regard baissé.
Nous ne sommes plus le patron ou le père de famille.

Nous sommes un serviteur dans la cour privé du Roi des Rois.

Le silence se fait. L'audience peut débuter.

Chapitre 3 : L'Audience Divine

Le *Takbîr* a été prononcé. Nous avons franchi le seuil. Désormais, nous sommes immobiles, debout face à la *Qiblah*. C'est la position du ***Qiyâm***. Si nous devions la décrire, c'est la **posture de la dignité mêlée à la soumission.** *L'audience royale a commencé. Le Roi nous écoute.*

1. L'ouverture : les louanges et la protection

On ne demande pas une faveur à un Roi dès la première seconde. D'abord, on salue Sa grandeur. C'est le rôle du *Thana* :

سُبحانَكَ اللَّهمَّ وبحَمدِكَ[1]، وتبارَكَ اسمُكَ[2]، وتعالى جَدُّكَ[3]، ولا إلهَ غيرُكَ[4]

Gloire et pureté à Toi, ô Allah, et à Toi la louange. Béni soit Ton Nom, exaltée est Ta grandeur, et il n'y a de divinité digne d'adoration que Toi.

1. Allah ﷻ est exempt de toute imperfection, de toute faiblesse et de toute injustice. Il ne ressemble en rien à Sa création.
2. Il possède tous les attributs de la perfection, et Le louer (hamd) revient à Le décrire avec amour, vénération et respect absolu.
3. Son Nom est Parfait, Sublime et Saint, source de tout bien dans les cieux et sur la terre.
4. Cela exprime Sa majesté, Sa grandeur et Sa magnificence.
5. Ceci est la parole du *Tawhîd* avec laquelle tous les Messagers ont été envoyés : nul n'est digne d'adoration en dehors d'Allah.

Mais l'un de mes pires ennemis est toujours à l'affût pour me priver de cette conversation intime avec mon Créateur. Il connaît la valeur de ce moment et souhaite plus que tout nous en éloigner, ou bien de l'écourter.

N'avons-nous jamais remarqué que c'est souvent pendant la prière que nous pensons à des choses auxquelles nous ne pensons pas ailleurs ? « *C'est donc là que j'avais égaré mes clés ! … Voilà l'idée pour mon prochain business !*»

C'est souvent l'oeuvre de Shaytân (Satan) qui va tout faire pour nous détourner de bénéficier des lumières d'une prière dévouée. **Il est donc temps de chercher protection contre lui auprès du Seul Être qui peut nous protéger :**

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

Je cherche protection auprès d'Allah contre Shaytân le maudit.

Après avoir demandé l'aide d'Allah et en reconnaissant ainsi sa puissance, tu reconnais avec le *Bismillâh* que tu n'as de force ni de réussite sans Allah. **Tu commences par Lui, avec Lui et pour Lui.**

Il est le Seigneur des mondes, non pas un Seigneur dur ou injuste, mais un Seigneur infiniment Miséricordieux. Il te nourrit, te protège et te guide par pure miséricorde, non par besoin de toi.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(Je commence) au nom d'Allah, le Tout Miséricordieux, le Très Miséricordieux.

2. Al-Fâtihah : ce n'est pas un monologue

C'est ici que nous devons changer radicalement notre approche. Trop souvent, nous récitons la *Fâtihah* comme on récite une poésie apprise à l'école, d'une traite, sans respirer.
Or, le Prophète ﷺ nous a révélé un secret extraordinaire : la *Fâtihah* est une **conversation partagée entre Allah ﷻ et Son serviteur.** À chaque verset que nous prononçons, Allah nous répond.[4]

Et si nous marquions une micro-pause après chaque verset pour "entendre" cette réponse divine dans notre cœur ? Notre prière ne serait plus jamais la même...

La lecture	La traduction	*La réponse divine*
اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِيْنَ	Louange à Allah, Seigneur de l'univers.	*Mon esclave m'a loué.*
الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ	Le Tout Miséricordieux, le Très Miséricordieux,	*Mon esclave m'a exalté.*
مٰلِكِ يَوْمِ الدِّيْنِ	Maître du Jour de la rétribution.	*Mon esclave m'a glorifié (ou Mon esclave M'a confié ses affaires).*
إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِيْنُ voir page suivante	C'est Toi (Seul) que nous adorons, et c'est Toi (Seul) dont nous implorons secours.	*Ceci est entre Moi et Mon esclave et Mon esclave aura ce qu'il a demandé.*
اِهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيْمَ صِرَاطَ الَّذِيْنَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوْبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّآلِّيْنَ	Guide-nous dans le droit chemin, le chemin de ceux que Tu as comblés de faveurs, non pas de ceux qui ont encouru Ta colère, ni des égarés.	*Cela est pour Mon esclave et Mon esclave aura ce qu'il a demandé.*

Au milieu de la Sourate, il se passe **quelque chose de magnifiqu**e sur le plan grammatical et spirituel. Jusqu'ici, nous parlions d'Allah à la 3ème personne ("*Il est le Seigneur*", "*Il est le Miséricordieux*").

Mais au verset ***"Iyyaka Na'budu" (C'est Toi (Seul) que nous adorons)***, **tout bascule**. **Nous passons au TU.**

Nous ne parlons plus de Lui, **nous parlons à Lui.**
C'est le moment de la connexion directe. "*C'est Toi, Ya Allah, que je veux. Je ne veux pas le Paradis pour le Paradis, je ne prie pas par peur de l'Enfer...*
je prie parce que c'est TOI."

Et lorsque Allah ﷻ répond : **« Mon serviteur »**, que ressentons-nous ?
Comme le cœur se réchauffe lorsque l'on entend : « Mon enfant est venu ».
Combien plus immense encore devrait être notre joie lorsque le Seigneur des mondes, malgré nos fautes, nous appelle : « Mon serviteur ».

Et pendant que nous récitons la *Fâtihah*, souvenons-nous : **c'est une invocation**.
Une miséricorde qu'Allah nous a enseignée, car nous avons plus besoin de Sa guidée que de toute chose.

3.La quête au trésor : ne lisons plus, voyageons !

Trop souvent, nous récitons les sourates que nous connaissons par cœur comme on fredonne un vieux "*nazam*" (nasheed), sans même y penser. Notre langue bouge, mais notre esprit est au marché ou au travail. Pour briser cet automatisme, changeons de perspective. **Imaginons que chaque récitation est une expédition à la recherche d'un trésor caché.**

L'ETAPE DE LA VIGILANCE : combattre les pensées

Avant même de commencer à lire, nous devons mener une petite bataille. Des milliers de pensées (les "voleurs de trésor") vont essayer de nous distraire.

- **La stratégie :** Ramenons simplement notre attention, encore et encore, sur les mots que nous prononçons. Dès que l'esprit part, nous le ramenons avec douceur. C'est cet effort constant qui plait à Allah.

L'ETAPE DE LA COMPREHENSION : percevoir le sens

Comment suivre une carte si on n'en comprend pas les symboles ? Réciter de l'arabe sans comprendre un seul mot est comme voyager les yeux fermés : **on atteint notre destination mais on n'apprécie pas le voyage.**

- **L'objectif :** Faisons l'effort de lire la traduction des sourates que nous récitons souvent (la *Fâtihah* et les courtes Sourates), chaque mot aura alors un poids différent sur notre langue.

L'ETAPE DE LA DECOUVERTE : varier les plaisirs

L'habitude est l'ennemie de la concentration. Si nous prenons toujours le même chemin pour rentrer chez nous, nous ne regardons plus le paysage. De même, si nous récitons toujours les deux mêmes sourates depuis 10 ans, notre cerveau se met en "pilote automatique".

- **L'action :** Osons changer ! Apprenons une nouvelle petite sourate, ou simplement, alternons celles que nous connaissons. La nouveauté réveille le cœur.

L'ETAPE DE L'EMBELLISEMENT : psalmodier la Parole Divine

Le Qour'âne est la parole du Roi des rois. On ne la récite pas à la va-vite. Le Prophète ﷺ nous a encouragés à embellir notre voix. [5]

- **Le soin** : Pas besoin d'être un grand récitateur. Il s'agit simplement de soigner sa prononciation, de ralentir le rythme... **Prenons plaisir à écouter le message divin sortir de notre propre bouche**.

Point de vigilance : qu'est-il obligatoire de lire ?

1. Pour l'Imâm et pour celui qui prie isolément, **il est Wâjib (obligatoire)** de lire **la sourate Fâtihah** :

- dans les 2 premières unités des prières (*Rak'âtes*) des Salâh *Farz*
- dans toutes les *Rak'âtes* des autres prières (*Sounnate*, *Wâjib et Nafil*)

2. Pour l'Imâm et pour celui qui prie isolément, **il est Wâjib (obligatoire)** de lire **au minimum 3 petits versets ou un grand verset juste après la sourate Fâtihah** :

- dans les 2 premières *Rak'âtes* des prières *Farz*
- dans toutes les Rak'âtes des autres prières (*Sounnate*, *Wâjib et Nafil*)

4. Et si je suis derrière l'Imâm ?

Une précision importante pour nos prières en congrégation : lorsque l'Imam récite à voix haute (*Maghrîb*, *Isha*, *Fajr*, *Djoum'a*, *Eid*), ou même à voix basse, **nous devons garder le silence.**

Pourquoi ? Parce que la récitation de l'Imâm suffit pour l'assemblée.

MAIS ATTENTION : SILENCE NE VEUT PAS DIRE ABSENCE !

Nous écoutons chaque mot de l'Imâm **comme si c'était Allah ﷻ qui nous parlait à travers lui.**

Si l'Imâm ne lit pas à haute voix (*Zohr*, *'Asr*), nous pouvons méditer sur la *Fâtihah* **mentalement**, faire le ***Zikr du coeur*** (souvenir d'Allah silencieux) ou penser à une invocation pour ne pas laisser notre esprit s'évader vers le marché ou le bureau.
Nous ne lisons pas avec la langue, mais nous lisons avec le cœur.

Chapitre 4 : La Glorification

Nous étions debout, dignes, en conversation avec le Roi. Maintenant, pour prouver la sincérité de nos paroles, nous allons briser notre verticalité vers une posture plus humble en prononçant le *Takbîr* durant tout le mouvement.

Cette position s'appelle le ***Roukou'***. Ce n'est pas une simple transition vers le sol. C'est un pilier de la prière où nous proclamons la grandeur d'Allah ﷻ tout en reconnaissant notre propre petitesse.

1. La géométrie de la soumission

Beaucoup d'entre nous s'inclinent "à peu près", le dos rond ou les genoux fléchis. Prenons le temps de corriger notre structure :

Notre Dos : parfaitement horizontal pour former un angle droit avec le bas du corps.

Notre Tête : dans le prolongement du dos, ni relevé, ni incliné et avec le regard orienté vers les pieds.

Nos Jambes : tendues et non avec des genoux fléchis. La tension des jambes montre la fermeté de notre engagement.

Nos Bras : bien droits et tendus, et non en forme d'arc.

Nos Mains : doigts bien écartés qui agrippent fermement nos rotules.

Pourquoi cette position ?

Il est rapporté que le Prophète ﷺ nous décrit une image saisissante : lorsque le croyant se tient debout pour prier, tous ses péchés sont posés sur sa tête. Au moment où il s'incline en *Roukou'*, ces péchés tombent.[6]

Sentons ce poids nous quitter selon la dévotion de notre Roukou' !

Au moment où nous sommes courbés, le dos plat et l'âme humble, nous prononçons **une parole d'une profondeur insoupçonnée, le Tasbîh** :

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيْم

"Subhâna Rabbi Al-Azim" (Gloire à mon Seigneur le Majestueux).

Ce petit pronom **"i"** à la fin de *Rabb**i*** signifie "**Mon** Seigneur". Les savants nous enseignent que c'est un **privilège immense accordé au croyant**. Nous n'invoquons pas la Pureté d'Allah de manière détachée ; nous affirmons avec force et tendresse : ***"C'est mon Seigneur à moi, celui qui me guide, qui m'aime et qui me soutient"***.

Et il n'y a que devant Lui, et aucun autre, que nous acceptons de courber l'échine. Mais c'est aussi l'heure de mon examen : *suis-je réellement soumis Lui, ou est-ce simplement une position parmi tant d'autres ? Le suis-je aussi bien en public qu'en privé ? Dans la tristesse et la joie ?*

2. Le redressement : vers le Qawma

Nous nous relevons en disant :

سَمِعَ اللّٰهُ لِمَنْ حَمِدَه

Allah a entendu celui qui L'a loué.

Et nous répondons :

رَبَّنَا لَكَ الْحَمد

Ô notre Seigneur, à Toi toutes les louanges !

C'est ici que se cache l'une des erreurs les plus fréquentes de la prière.

Combien de personnes, à peine relevées, replongent immédiatement vers le sol sans même avoir stabilisé leur corps ?

Le Prophète ﷺ a demandé à plusieurs reprises à une personne de renouveler sa prière car celle-ci n'avait pas respecter le temps d'arrêt des différentes positions.[7]

Marquer un temps d'arrêt complet est *Wâjib* (obligatoire) dans chaque position de la prière. Néanmoins, la précipitation devient encore plus dangereuse dans certaines positions de la *Salâh* : **la première est le *Qawma*.**

Ainsi, veillons à bien respecter les points suivants :

- Nous nous relevons totalement.
- Une fois debout, chaque membre doit reprendre sa place.
- Nous restons immobiles le temps de dire au moins une fois "*Subhanallah*".

Si nous redescendons avant d'être totalement stabilisés, nous avons raté un devoir (*Wâjib*) de la prière. Si c'est volontaire, la prière est à refaire. Si c'est involontaire, il faudra faire les prosternations de l'oubli (*Sajdah Sahw*), **autrement la prière sera invalidée.**

Pour nous forcer à ralentir, ajoutons les invocations enseignées dans la narration prophétique (si nous prions seuls ou si l'Imam prolonge) :

رَبَّنَا وَلَكَ الحَمْدُ حَمْدًا كَثِيرًا طَيِّبًا مُبَارَكًا فِيهِ

Notre Seigneur, à Toi la louange, une louange abondante, pure et bénie.

Cette position doit être animée par la **louange et la gratitude,** car le croyant sait que Allah ﷻ va lui donner le droit ultime de se prosterner devant Lui, privilège que beaucoup n'ont pas.

PAUSE.

Ne tournez pas tout de suite.
Prenez une profonde inspiration.
Ce qui vous attend à la page suivante est le secret de votre force : le moment où vous serez le plus proche de votre Seigneur.[8]

Êtes-vous prêt à déposer votre fardeau ?

Chapitre 5 :
La Proximité Absolue

Nous avons commencé debout, tels des serviteurs attendant les ordres. Nous nous sommes inclinés, tels des sujets respectueux. Maintenant, nous allons faire ce que l'ego déteste le plus : nous allons mettre la partie la plus noble de notre corps — notre front, siège de notre intelligence et de notre fierté — au niveau de la terre, là où l'on marche. **C'est le *Sajdah*.**

Ce n'est pas un avilissement, c'est une élévation car s'humilier devant Celui qui détient réellement la Majesté et la Royauté correspond pour le serviteur au **plus grand des honneurs**. C'est dans cette position, au plus bas physiquement, que notre âme atteint son apogée.

1. La descente

Attention à ne pas transformer notre descente vers le sol en une chute lourde ou négligée. Nous ne nous « jetons » pas à terre par fatigue, comme un corps qui s'écroule sous son propre poids.

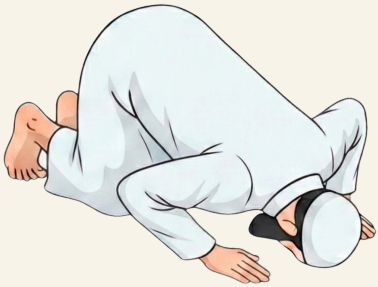
Ce mouvement doit être une démonstration de maîtrise et d'harmonie. **Gardons le buste droit** le plus longtemps possible, fléchissant les jambes avec contrôle jusqu'à ce que les genoux se posent. **Ce n'est qu'ensuite que l'on incline le buste vers l'avant.**

C'est une descente en douceur, fluide et silencieuse, en prononçant le ***Takbîr* tout au long du mouvement** et en posant au sol :

- d'abord les genoux,
- ensuite les mains,
- enfin le visage (nez et front).

Pourquoi tant de soin ? Parce qu'offrir une gestuelle élégante à notre Seigneur, même dans l'abaissement, est une preuve d'amour et de haute révérence. Soyons humbles dans le fond, mais nobles dans la forme. Et quelle plus belle noblesse que celle de la méthode prophétique.

2. La posture



Notre Visage : Lors de la prosternation, nous devons **ressentir la dureté du sol** et non pas simplement effleurer le support. **Il n'est également pas permis** d'en choisir un si moelleux et épais qu'on ne parvient pas à percevoir cette dureté.

De plus, beaucoup d'entre nous posent le front mais gardent le nez en l'air. **Ceci n'est pas permis (*Makrouh Tahrîmi*)**.

Nos Mains : posées à plat, au niveau des oreilles (comme lors du *Takbîr Tahrîmah* au début de la prière), mais avec les doigts serrés et dirigés vers la *Qiblah*.

Nos Pieds : espacés, avec les orteils pliés, bien appuyés et pointés vers la *Qiblah*. **Attention, la prière est annulée si durant la prosternation :**

- **le bout d'un orteil n'a jamais touché le sol le temps d'un *Tasbîh***
- **les deux pieds restent simultanément décollés du sol le temps de réciter trois *Tasbîh***

Notre corps :

- ventre décollé des cuisses
- bras décollés de nos flans (sans déranger nos voisins en congrégation)
- **Ne pas poser les avant-bras au sol (*Makrouh Tahrîmi*)** ou sur nos cuisses.

Nous disons alors :

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى

*Gloire à **mon** Seigneur le Très-Haut.*

Réalisons-nous vraiment où nous sommes ? Le front au sol, nous vivons la conversation la plus intime qui soit avec Celui qui détient les clés de l'Univers, Celui qui possède la solution à ce souci qui nous empêche de dormir, Celui qui a le pouvoir de changer notre tristesse en joie en une fraction de seconde.

Puisqu'Il a tous les trésors et que nous sommes Ses invités, n'est-ce pas le moment idéal pour tout Lui demander du plus profond du cœur ? **Ne soyons pas pressés de quitter cette audience.**

C'est aussi le moment du grand « délestage ». Nos péchés, qui pèsent lourdement sur nos épaules, "tombent" et s'effacent à mesure que nous restons prosternés. La règle est simple : plus nous nous sentons chargés de fautes, plus nous devrions prolonger notre prosternation.

Enfin, souvenons-nous de la réponse faite à ce compagnon qui demandait à être voisin du Prophète ﷺ au Paradis en lui disant de l'aider par la multiplication des prosternations. **La ferveur de notre Sajdah aujourd'hui définit notre distance avec lui demain. À nous donc de choisir :**
quelle proximité souhaitons-nous obtenir ?

3. L'assise intermédiaire : la pause du mendiant

Nous nous relevons en disant *"Allâhu Akbar"*. Nous voilà assis à genoux. Cette pause s'appelle le ***Djalsa***. Encore une fois, **attention au piège de la vitesse** ! Ne rebondissons pas immédiatement vers le deuxième *Sajdah*.

Marquer un temps d'arrêt complet est *Wâjib* (obligatoire) dans cette position également .
Son non respect peut invalider la prière.

Le regard orienté vers le giron, nous sommes assis :

- **Pied gauche** : étalé à plat, nous nous asseyons dessus.
- **Pied droit** : en position verticale, orteils pliés vers la *Qiblah*
- **Mains** : Posées à plat sur les cuisses, doigts avec un écart naturel près des genoux (mais sans les agripper) et orientés vers la *Qiblah*.

Imaginons-nous au Jour du Jugement, à genoux, attendant le verdict. Soudain, on nous offre **une ultime chance de demander grâce avant la sentence.** Cette assise est exactement ce moment. Avec l'intensité de celui qui joue sa survie éternelle, nous pouvons alors lire :

رَبِّ اغْفِرْ لِيْ

Ô ***mon*** *Seigneur, pardonne-moi !*

4. Le deuxième Sajdah : la confirmation

Une fois notre pardon demandé, nous replongeons. **Le deuxième *Sajdah* est la confirmation de notre servitude.** Nous ne l'avons pas fait par accident la première fois ; nous y retournons par amour et soumission. Notre soif de proximité divine ne peut être étanchée, alors nous replongeons dans l'océan d'amour en espérant obtenir une goutte de ce nectar ultime.

5. Une nouvelle audience : le privilège inouï

Nous voilà, le cœur allégé de nos fautes et imprégné de la lumière divine. *Et voici le miracle* : alors que nous ne le méritons pas, **le Roi des rois nous accorde instantanément une nouvelle audience.** Dans ce bas-monde, obtenir un seul rendez-vous avec un dirigeant est une épreuve ; **ici, le Maître de l'Univers nous rappelle.**

Mais là aussi le protocole divin est de mise, nous remontons dans le **sens inverse** de notre descente en relevant le visage, puis les mains et enfin les genoux.

Chapitre 6 : Le Témoignage

Après avoir accompli la deuxième unité de prière, nous arrivons au terme de notre rencontre. Nous nous asseyons pour la dernière fois (*Qa'dah Akhîra)* s'il s'agit d'une *Salâh* de deux *Rak'âtes*. C'est le moment des conclusions.

1. Le Tachahhoud

Savons-nous vraiment ce que nous récitons lorsque nous lisons At-Tahiyyat ?

Nous sommes assis, les mains posées sur les genoux. C'est le moment des salutations finales. Mais attention, on ne salue pas le Roi des rois comme on salue un voisin. Voici ce que nous devons lire du fond du coeur :

اَلتَّحِيَاتُ لِلّهِ وَالصَّلَوَاتُ والطَّيِّبَاتُ

Toutes les Majestés appartiennent à Allah, (ainsi que) toutes les adorations corporelles et matérielles.

السَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّها النَّبِيُّ وَرَحْمَةُ اللّهِ وَبَرَكَاتُه

Que te soient accordés le salut, Ô Prophète d'Allah, la miséricorde d'Allah et Sa bénédiction.

السَّلَامُ عَلَيْنَا وَعَلَى عِبَادِ اللّهِ الصَّالِحِيْن

Que le Salut soit sur nous, et sur les pieux serviteurs d'Allah

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللّهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُه وَرَسُوْلُه

Je témoigne que nul n'est en droit d'être adoré à part Allah et je témoigne que Mouhammad est Son serviteur et Son envoyé.

Dans ce monde, face à un roi, il existe un protocole strict. **Ici, le protocole est divin.** Nous prononçons trois mots clés qui résument notre soumission totale :

اَلتَّحِيَاتُ

Quand d'autres disent "*longue vie au Roi*" sur terre, c'est un souhait. Mais pour Allah ﷻ, c'est une vérité absolue. Il est le Vivant, Celui qui ne meurt jamais. En utilisant le pluriel, nous affirmons : "*Ô Seigneur, toutes les formes de souveraineté et d'éternité T'appartiennent, à Toi et à personne d'autre.*"

الصَّلَوَاتُ

Ici, nous offrons notre dévotion. Nous déclarons : "*Chaque prière que j'accomplis, chaque invocation, chaque mouvement de mon corps est exclusivement pour Toi.*"

الطَّيِّبَاتُ

Allah ﷻ est Pur et Il n'accepte que ce qui est pur. *Tayyibât*, ce sont nos "perles" : nos paroles et actions sincères, nos pensées nobles. C'est comme si que nous disions : "*Je veux essayer de T'offrir ce qu'il y a de meilleur en moi.*"

Après avoir reconnu la souveraineté absolue du Créateur, **il est temps d'honorer la plus noble de Ses créatures. Le Messager d'Allah ﷺ a un droit immense sur nous.** C'est pourquoi, au cœur même de notre prière, nous lui consacrons ce moment par reconnaissance et gratitude en invoquant :

- **La Paix** : Nous demandons à Allah de préserver son honneur, l'intégrité de son message et sa communauté.
- **La Miséricorde et les Bénédictions** : Nous supplions le Seigneur de récompenser cet homme qui a tant sacrifié pour nous, et de faire fructifier son héritage spirituel.

Même sans être face à lui, sachons que nos salutations lui parviennent et nous bénéficions de la réponse de celui dont les invocations sont exaucées.

Ensuite, nous demandons la paix pour notre propre âme, qui en a tant besoin, puis nous l'élargissons aussitôt sur les serviteurs vertueux.

Ainsi, nous nous connectons à une chaîne immense par ce rappel puissant : **si nous voulons faire partie de ce groupe d'élite et bénéficier de cette paix, nous devons œuvrer pour être, nous aussi, des serviteurs vertueux.**

2. L'index : l'étendard de l'Unicité

Pendant la récitation de la *Shahâda*, il y a un geste qui est **l'affirmation physique de l'Unicité divine (*Tawhîd*).**

Le Cercle : Nous formons un anneau avec le pouce et le majeur de la main droite.

La Montée : En disant "*La Ilaha*" (Il n'y a pas de dieu...), nous levons l'index en direction de la *Qiblah* **(et non vers le ciel)**. Nous nions toutes les fausses divinités (l'argent, l'ego, le pouvoir).

La Descente : En disant "*Illallah*" (...sauf Allah), nous baissons le doigt et gardons le cercle formé jusqu'à la fin de la prière si c'est la dernière position assise. Autrement, c'est à ce moment que l'on se lève vers une troisième *Rak'âte*.

Nous confirmons par ce geste qu'Il est le Seul être digne d'adoration.
Ce mouvement bref est une déclaration de guerre à Satan. C'est un rappel que dans notre cœur, il n'y a de place que pour Un Seul Roi.

3. Le Douroud Ibrâhîm

S'il s'agit bien de la dernière position assise *(Qa'dah Akhîra)*, nous lisons alors les salutations sur le Prophète ﷺ :

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَىٰ مُحَمَّدٍ وَعَلَىٰ آلِ مُحَمَّدٍ

Ô Allah, prie sur Mouhammad et sur la famille de Mouhammad,

كَمَا صَلَّيْتَ عَلَىٰ إِبْرَاهِيمَ وَعَلَىٰ آلِ إِبْرَاهِيمَ، إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ.

comme Tu as prié sur Ibrahim et sur la famille d'Ibrahim. Tu es certes Digne de louange et de gloire.

اللَّهُمَّ بَارِكْ عَلَىٰ مُحَمَّدٍ وَعَلَىٰ آلِ مُحَمَّدٍ

Ô Allah, bénis Mouhammad et la famille de Mouhammad,

كَمَا بَارَكْتَ عَلَىٰ إِبْرَاهِيمَ وَعَلَىٰ آلِ إِبْرَاهِيمَ، إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ.

comme Tu as béni Ibrahim et la famille d'Ibrahim. Tu es certes Digne de louange et de gloire.

En envoyant les salutations (*salawât*) sur le Prophète ﷺ, nous poursuivons notre opposition à Shaytân et l'obscurité qu'il apporte en mentionnant le nom de son plus grand ennemi, le Messager d'Allah ﷺ, qui a apporté cette lumière divine.

Après les *salawât* viennent les invocations (du'ā'). La bienséance de l'invocation consiste à **louer Allah, puis à envoyer les prières sur le Prophète ﷺ, avant de formuler ses demandes personnelles.** C'est pour cette raison que les salawât suivent le tachahhoud, qui contient les louanges d'Allah.

Envoyer les salutations est à la fois **un acte d'obéissance à Allah ﷻ et une preuve d'amour, de respect et de loyauté envers le Prophète ﷺ**, envoyé comme miséricorde pour l'humanité. Il se souciait profondément de sa communauté, invoquait pour elle à chaque prière et a réservé son invocation particulière pour le Jour du Jugement, où il intercédera en faveur de sa *Oummah*.

4. La dernière demande

Nous voici à la fin de l'audience avec le Roi des rois ﷻ. Si nous avons vraiment vécu cette rencontre, **nous ne devrions pas être pressés de partir, mais tristes que cela s'arrête.**

C'est notre dernière chance avant que les portes ne se referment. Ne la gâchons pas par la précipitation.

Au lieu de réciter une formule par **automatisme**, saisissons cet instant pour invoquer sincèrement pour nous et nos familles. **Utilisons les mots enseignés par le Prophète ﷺ avec le cœur** : c'est le moment idéal pour emporter le trésor de l'exaucement.

اللَّهُمَّ إِنِّي ظَلَمْتُ نَفْسِي ظُلْمًا كَثِيرًا وَلَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ

Ô Allah ! J'ai certes abusé sur moi en faisant beaucoup de péchés et seul Toi peut pardonner les péchés !

فَاغْفِرْ لِي مَغْفِرَةً مِن عِندِكَ وارْحَمْنِي إِنَّكَ أَنْتَ الغَفُورُ الرَّحِيمُ

Accorde-moi un pardon spécial de Ta part, et aie pitié de moi, certes Tu es Pardonneur et Clément !

Ne nous privons pas de cette dernière provision avant de retourner affronter le monde et en plus, demandons à Allah ﷻ la réussite dans ce monde et dans l'au-delà et tout ce dont nous avons besoin.

Nous pouvons formuler à ce moment d'autres invocations **enseignés dans le Qour'âne ou par le Prophète ﷺ de préférence** durant les prières surérogatoires. C'est aussi le cas durant le *Sajdah*.

Mais attention : formuler des invocations durant notre prière en une autre langue que l'arabe l'invalide.

5. Le Salâm

Ça y est... c'est fini. Un sentiment de reconnaissance pour avoir eu le privilège de l'audience divine, de crainte pour nos négligences durant ce moment intime et d'espoir car nous sommes convaincus qu'un Roi si généreux ne peut pas nous laisser partir les mains vides.

Nous tournons humblement la tête à droite, puis à gauche, en disant *"Assalâmou 'alaykoum wa Rahmatoullah"*. Nous saluons ainsi les anges, le Imâm ainsi que nos frères qui prient avec nous le cas échéant.

Tournons franchement la tête. Selon la *Sounnah*, **notre joue doit être visible pour quelqu'un qui serait assis derrière nous**.

Cependant, notre regard ne doit pas "*scanner*" la salle pour voir qui est là. Il reste modestement baissé vers l'épaule.

6. Ne fuyons pas !

Une fois le deuxième *Salâm* prononcé, beaucoup d'entre nous se lèvent d'un bond, attrapent leur téléphone et partent. Le Prophète ﷺ avait pour habitude de rester assis pour évoquer Allah ﷻ.
Il y a un secret immense ici : tant que nous restons à notre place (en état d'ablution), les anges prennent le relais. Ils deviennent nos avocats personnels : *"Ô Allah, pardonne-lui ! Aie pitié de lui !"* [10]

C'est le moyen le plus simple d'obtenir le pardon divin sans effort physique : il nous suffit de prolonger notre assise quelques instants et de demander encore et encore à ce Roi si généreux.

Disons au minimum avec coeur "A*staghfirullah*" (Je demande pardon) trois fois.
Pourquoi demander pardon alors qu'on vient de faire une bonne action ?
Parce que notre prière était imparfaite. Nous demandons à Allah de combler nos manque car **jamais nous ne serons capable de lui présenter un atome d'adoration comme Il le mérite.**

Si nous avons suivi toutes ces étapes, nous n'avons pas juste *"fait"* la prière. **Nous l'avons vécue.** Nous avons quitté le monde, nous avons parlé au Roi, nous avons déposé nos fardeaux, et nous revenons maintenant à notre vie, plus légers, plus forts et plus apaisés.

C'est cela, la promesse de la prière !

CONCLUSION

> *« La plus aimée des actions auprès d'Allah est celle qui est constante, même si elle est petite. »*
>
> *— Le Prophète ﷺ* [11]

Nous voici au terme de ces pages, mais en réalité, nous sommes au seuil de notre véritable apprentissage. Nous avons parcouru ensemble la théorie. Nous avons décortiqué la mécanique des gestes, l'alignement des membres, la direction du regard et les subtilités du cœur. Nous avons vu que la prière n'est pas une simple répétition, mais une technologie spirituelle de haute précision.

Maintenant, refermons ce livre. Une question se pose : **Et maintenant ?**

La stratégie des petits pas

N'essayons pas de tout appliquer dès la prochaine prière de *'Asr* ou de *Maghrîb*. Nous risquerions de nous crisper et de perdre l'essentiel : la connexion.

Adoptons plutôt une stratégie progressive :

- **Dès maintenant** : corrigeons les fautes qui invalident notre prière.
- **Cette semaine** : Concentrons-nous uniquement sur notre préparation *(l'Antichambre)* et notre *Takbîr*.
- **La semaine prochaine** : Ajoutons la correction de notre dos pendant le *Roukou'* et notre position dans le *Sajdah*.

Petit à petit, geste par geste, la conscience va remplacer l'automatisme.

La prière comme refuge

N'oublions jamais le but ultime.
Toutes ces règles techniques (les pieds, les mains, le regard) ne sont pas là pour nous contraindre, mais pour nous élever. Elles sont le récipient qui permet de recueillir l'eau de la spiritualité.

Il y aura des jours *"sans"*. Des jours où nous serons fatigués, distraits, pressés. Ne culpabilisons pas. Allah connaît notre faiblesse. L'important est de toujours revenir vers Lui, de ne jamais lâcher la corde de la prière.
La prière est notre oxygène dans un monde qui nous étouffe. Elle est notre rendez-vous d'amour dans une vie de devoirs. Elle est le seul moment où nous pouvons déposer notre fardeau aux pieds du Tout-Puissant et lui dire : *"Je n'en peux plus, aide-moi !"*.

Notre invocation finale

Nous demandons à Allah ﷻ, par Ses plus beaux Noms :

- de faire de nous des gens de la prière, et non des gens qui subissent la prière.
- d'accepter nos efforts imparfaits et de les combler par Sa Miséricorde parfaite.
- de nous accorder la douceur du *Khouchou'* afin que nous puissions dire, comme le Prophète ﷺ : *"La fraîcheur de mes yeux est dans la Salâh"*.[1]

Le prochain Azân va bientôt retentir.
C'est votre invitation personnelle. Le Roi vous attend.

Allez-y ! Et cette fois-ci... vivez-le !

Memento Pratique

Liste des encadrés de jurisprudence et spiritualité du livret selon l'aspect de la Salâh concerné.

Wouzou..... 4
Vêtements..... 11
Takbîr : parole..... 13
Takbîr : position du corps..... 14
Respect des rang..... 14
Position debout (Qiyâme)..... 15
Récitation du Qour'âne..... 21
Roukou'..... 22
Redressement du Roukou' (Qawma)..... 24
Descente vers le Sajdah..... 26
Sajdah..... 27
Djalsa..... 28 - 29
Shahâda..... 32
Invocation avant le Salâm..... 34
Salâm..... 35

Wouzou..... 10
Takbîr : levée des mains..... 12
Takbîr : parole..... 13
Respect des rangs..... 15
Position debout (Qiyâme)..... 15
Louanges d'ouverture (Thana)..... 16
Protection contre Shaytân / Bismillâh..... 17
Al-Fâtiha..... 19
Derrière le Imâm..... 21
Roukou'..... 23
Redressement du Roukou' (Qawma)..... 24
Sajdah..... 28
Djalsa..... 29
Tachahhoud..... 31
Shahâda..... 32
Invocation après le Salâm..... 35

Sources

(1) Nassâ-î, Ahmad, Bayhaqi
(2) Bukhâri, Muslim
(3) Bukhâri, Muslim, Nassâ-î
(4) Muslim, Abou Dâoud, Nassâ-î
(5) Ibn Hibbân, Muslim
(6) Ibn Hibbân, Tabrâni
(7) Bukhâri, Muslim
(8) Muslim
(9) Muslim, Abou Dâoud, Nassâ-î
(10) Bukhâri, Muslim
(11) Bukhâri, Muslim

© Février 2026 - Mufti Chafi Falâhi. Tous droits réservés.
Imprimé en France

Ce modeste ouvrage a été rédigé dans le but d'être utile au plus grand nombre.
L'auteur encourage vivement sa diffusion, selon les termes de la licence Creative Commons CC BY-NC-ND (Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification).

Combien de fois avons-nous accompli notre prière de manière automatique, pressés par le temps et les soucis du monde ?

Pourtant, derrière chaque geste, chaque inclinaison et chaque récitation, se cache un joyau inestimable. Le *Trésor de la Salâh* n'est pas un simple manuel technique. C'est une invitation bienveillante à redécouvrir le rendez-vous le plus intime de votre journée.

En mariant la précision de la jurisprudence (Fiqh Hanafite) et l'éveil du cœur, ce guide nous prend par la main. Étape par étape, de la pureté des ablutions jusqu'au secret de la prosternation, apprenons à aligner notre corps et notre âme.

Ouvrons ce livre et faisons de votre prière ce qu'elle a toujours dû être : un refuge paisible et une rencontre avec le Divin.